



WIEŚCI znad PROSNY

PIERWSZY NR LISTOPAD 1995

marzec - kwiecień

NR 2 / 2023 (202) *po raz szesnasty on-line*

**"Niech Zmartwychwstanie Pańskie,
które niesie odrodzenie duchowe,
napęlni wszystkich spokojem i wiarą,
da siłę w pokonywaniu trudności
i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość".**



PRZERWA WIOSENNA OD 06 DO 11 KWIETNIA

HISTORIA MDJO

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego – coroczne święto obchodzone 21 lutego, które zostało ustanowione przez UNESCO 17 listopada 1999 roku. Jego data upamiętnia wydarzenie z 1952 roku w Bangladeszu - pięciu studentów uniwersytetu w Dhace zniosło śmierć męczeńską podczas demonstracji, w której domagano się nadania językowi bengalskiemu statusu języka urzędowego.



Warto przypomnieć, jak do tego doszło:

W 1947 r. Indie przestały być kolonią brytyjską, niepodległość uzyskał też Pakistan, a tereny Bengalu (na których znajdowała się Dhaka) zostały podzielone pomiędzy te dwa państwa. W 1948 r. rząd pakistański ustanowił język urdu jako jedyny język urzędowy, co spowodowało protesty społeczności zamieszkującej wschodnią część Bengalu. Wobec rosnących napięć etnicznych i powszechnego niezadowolenia z nowego prawa rząd zakazał publicznych zgromadzeń i wieców. Studenci uniwersytetu w Dhace i inni

polityczni aktywiści odrzucili nowe prawo i zorganizowali protest 21 lutego 1952 r. Szacuje się, że tego dnia na ulice Dhaki wyszło prawie 30 tys. osób. W wyniku starć z policją zginęło pięciu studentów, wiele osób zostało rannych. Śmierć młodych ludzi wywołała tak powszechny i silny opór obywatelski, że po latach konfliktu rząd ustąpił i w 1956 r. nadał językowi bengalskiemu status języka urzędowego.

Choć taka perspektywa jest kusząca, Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego został ustanowiony nie po to, by uczcić nasz język ojczysty, czyli naszą umiłowaną polszczyznę, tylko po to, byśmy wszyscy – na całym świecie – uświadomili sobie, jak wielka jest różnorodność i wartość języków ojczystych: regionalnych, narodowych, oficjalnych i nieoficjalnych, tych mających ogromny zasięg i tych użytkowanych tylko przez nielicznych.

W Polsce w 2012 roku wystartowała kampania "Ojczysty - dodaj do ulubionych" zorganizowana przez Narodowe Centrum Kultury i Radę Języka Polskiego. Ma ona na celu podnoszenie świadomości językowej oraz kształtowanie poczucia odpowiedzialności za polszczyznę.

Rok później, a dokładniej 21 lutego 2013 roku ruszyła nowa kampania społeczna "Język polski jest ą-ę". Jej celem jest obrona znaków diakrytycznych i przeciwdziałanie nieużywaniu charakterystycznych polskich liter. W roku 2011 z okazji święta w Sejmiku Śląskim odbyła się konferencja „Dziwny rodni j mowy, język regionalny, a język ojczysty”. Poseł Marek Plura zaapelował na niej do Ślązaków, żeby nie wstydzić się swojej mowy.

powiązane przysłowia :

„A nade wszystko szanuj mowę twą ojczystą. Nie znać języka swego – hańbą oczywistą”

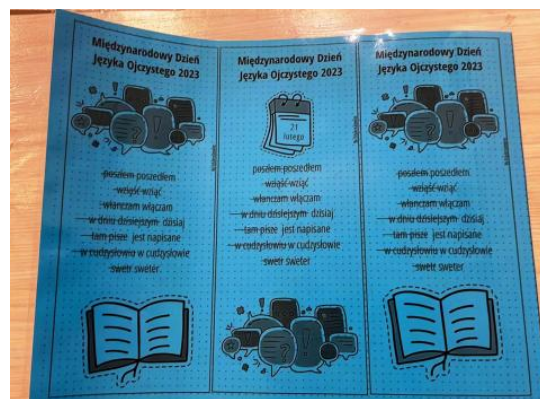


„Słowa można tłumaczyć na wiele języków, ale ich prawdziwa wartość może być wypowiedziana tylko w jednym ...ojczystym...”

Michalina Reślińska



W naszej szkole także na języku polskim przeprowadzone zostały akcje uczące szacunku do mowy ojczystej. Uczniowie wykonali szereg różnorodnych zadań przypominających o poprawności językowej, oglądali prezentację, poznali historię MDJO, robili plakaty, zakładki do książek i gazetki ściennie. Nie brakowało też zabaw typu: **Kulturalnie przy stole w MDJO**, odczytywanie za pomocą szyfru **GA-DE-RY-PO-LU-KI** oraz za pomocą lustra. Wygłaszanie łamańców językowych typu: "Leży Jerzy na wieży i nie wierzy, że na wieży jest gniazdo jeży". Na korytarzach wywieszono zostały plakaty "Weź ze sobą dobre słowo i zapamiętaj je".



Julia

BEZPIECZNI W SIECI



Z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu wszyscy uczniowie, na lekcjach informatyki rozwiązywali test dotyczący bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni. Uczniowie wykonali też plakaty i leporello dotyczące bezpieczeństwa w sieci.

Karina



WYCIECZKA DO MUZEUM REGIONALNEGO W PLESZEWIE

16 i 17 marca klasy piąte i szóste pojechały na wycieczkę zorganizowaną przez matematyków do Muzeum Regionalnego w Pleszewie na wystawę interaktywną „**Wszystko...jest liczbą**”.

Wystawa interaktywna poświęcona była popularyzacji nauki. Na wystawie poznaliśmy praktyczne zastosowanie matematyki. Dzięki eksperymentom przeprowadzanym samodzielnie, poznaliśmy zastosowanie matematyki w sztuce, nauce, muzyce, malarstwie, geografii i innych dziedzinach. Na chwilę staliśmy się renesansowym malarzem studiującym zasady perspektywy, uczniem Pitagorasa odkrywającym przy pomocy monochordu matematyczne zasady tworzenia akordów muzycznych czy geografem odkrywającym tajniki projekcji kartograficznych. Na wystawie „łamałmy głowy”, rozwiązując zagadki geometryczne i topologiczne. Nasz świat staje się coraz bardziej cyfrowy. Oznacza to, że matematyki używamy na co dzień – wykonując przelew bankowy, kupując coś w sklepie, oglądając film w kinie czy słuchając muzyki.

Zofia

WZOREM MISTRZA JERZEGO NOWOSIELSKIEGO

Uczniowie klasy 6b, Robert i Przemek, wykonali prezentację i przybliżyli klasie postać pewnego uzdolnionego i aktywnego człowieka – Jerzego Nowosielskiego. Był nie tylko wybitnym malarzem, ale i rysownikiem, scenografem, pedagogiem, filozofem, teoretykiem sztuki i myślicielem teologii. Współcześnie to właśnie Jerzy Nowosielski uznawany jest za najwybitniejszego pisarza ikon. Choć w jego unikalnej twórczości strefa sacrum łączy się z profanum, a wątki świeckie z religijnymi, są to prace pełne spokoju, harmonii i mistycyzmu. W tym roku obchodzimy stulecie urodzin Jerzego Nowosielskiego, Sejm RP podjął uchwałę o Roku Jerzego Nowosielskiego. Dzięki prelekcji kolegów uczniowie mogli zainspirować się do stworzenia własnych prac. Zdjęcia autorów z osobiście wykonanymi pracami zostały zamieszczone w prezentacji multimedialnej, a prace wyeksponowano na szkolnym korytarzu.



E. Fagasińska



Wisława Szymborska ...

. . . to jedna z najwybitniejszych polskich poetek współczesnych. Wiersze Szymborskiej wyrażają zdziwienie nad samym istnieniem i jego niezliczonymi paradoksami. Poetka skupia się na tkwiących w człowieku sprzecznościach, jego aspiracji do wielkości i rozwiązywania zagadek bytu, które kontrastują z człowieczą kruchością.

Cytaty:

„Żaden dzień się nie powtórzy,
nie ma dwóch podobnych nocy,
dwóch tych samych pocałunków,
dwóch jednakich spojrzeń w oczy.”

„Ktoś tutaj był i był, a potem nagle zniknął i uporczywie go nie ma...”

„Wiem jak ułożyć rysy twarzy,
by smutku nikt nie zauważył.”

„Czemu ty się, zła godzino,
z niepotrzebnym mieszasz lękiem?
Jesteś - a więc musisz minąć.
Miniesz - a więc to jest piękne.”

„Przepraszam dawną miłość, że nową uważam za pierwszą.”

„Kiedy wymawiam słowo Przyszłość,
pierwsza sylaba odchodzi już do przeszłości.

„Kiedy wymawiam słowo Cisza, niszczy ją.”

„Każdy przecież początek
to tylko ciąg dalszy,
a księga zdarzeń
zawsze otwarta w połowie.”

„Nic dwa razy się nie zdarza
i nie zdarzy. Z tej przyczyny
zrodziliśmy się bez wprawy
i pomrzemy bez rutyny.”

„Albo go kocha albo się uparła. Na dobre, na niedobre i na litość boską.”

„Człowiek, który nie poczuł smaku swoich łez – nie jest prawdziwym człowiekiem.”

„Nie ma rozpusty gorszej niż myślenie.”

„Jestem jaka jestem. Niepojęty przypadek, jak każdy przypadek”

„Po każdej wojnie ktoś musi posprzątać.”

„Żyjemy dłużej,
ale mniej dokładnie
i krótszymi zdaniem.”



„Życie, choćby i długie, zawsze będzie krótkie.”

„Nie umiem się nadziwić, namilczeć się temu.”

„Umrzeć, tego nie robi się kotu.
Bo co ma począć kot
w pustym mieszkaniu ...”

„Już zbyt wiele się stało,
co się stać nie miało,
a to, co miało nadejść,
nie nadeszło.”

„Wczoraj, kiedy Twoje imię ktoś wymówił przy mnie głośno, to poczułam jakby róża przez otwarte wpadła okno”

„Mężczyzna miał poglądy – kobieta nadal tylko widzimi się, odpowiednikiem jego silnej woli był jej babski upór, a jego przezorności – jej wyrachowanie, a w sytuacjach, w których mężczyznę zwano taktykiem, kobieta pozostawała intrygantką”

„Każdy przecież początek
to tylko ciąg dalszy,
a księga zdarzeń
zawsze otwarta w połowie.”

„Nie znam roli, którą gram, wiem tylko, że jest moja, niewymienna”

„Radość pisania.
Możliwość utrwalania.
Zemsta ręki śmiertelnej.”

„Życie pisze najbardziej oryginalne, najbardziej komiczne, a jednocześnie najbardziej dramatyczne scenariusze.”

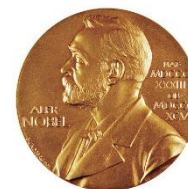
„Nie muszę czekać na pogodną noc, ani zadzierać głowy, żeby przyjrzeć się niebu.”

wyszukała Marta



LITERACKIE NAGRODY NOBLA DLA POLEK

Nagroda przyznawana za stworzenie dzieła „wyróżniającego się w kategoriach duchowych”; zgodnie z wolą fundatora, A. Nobla, nagrodę przyznaje Akademia Szwedzka licząca osiemnastu dożywotnich członków. W wyborze laureata uczestniczą nie tylko członkowie Akademii, ale również grupa specjalistów spoza niej.



Poetka i eseistka. Laureatka literackiej nagrody Nobla za rok 1996. Urodziła się 2 lipca 1923 roku w Bninie pod Poznaniem – według metryki, bo rodzinne przekazy wskazują Kórnik – związana całe życie z Krakowem. Zmarła tamże 1 lutego 2012 roku. Najbliższe otoczenie zapamiętało ją jako osobą skromną, ceniącą spokój. Nie uznawała pytań ingerujących w czyjąkolwiek prywatność, ani nie uważała za stosowne mówić o sobie.

Urodziła się w 1962 w Sulechowie, studiowała psychologię na Uniwersytecie Warszawskim, mieszka w Wałbrzychu. Wybitna prozaiczka i eseistka. 10 grudnia 2019 r. Olga Tokarczuk odebrała z rąk króla Szwecji Karola XVI Gustawa złoty medal i dyplom, w ten sposób oficjalnie została laureatką Literackiej Nagrody Nobla za 2018 r.



przygotował Wiktor

„ŻYWE” POSTACIE LITERACKIE

Na lekcjach języka polskiego w klasach 6a i 6b uczniowie realizowali projekt: BOHATEROWIE LEKTUR SZKOLNYCH.

Celem projektu było rozwijanie kreatywności, utrwalenie wiadomości o postaciach literackich, rozpoznawanie postaci oraz lektury, z której prezentowany bohater pochodzi po prezentowanym krótkim opisie bądź cytacie.

Na zakończenie przygotowana została sesja fotograficzna, z której zdjęcia zaprezentowane zostaną w prezentacji „Żywe postacie literackie” z lektur szkolnych.



Więcej na stronie szkoły.

Marta

Wiosenna wycieczka klas szóstych

Uczniowie klas szóstych powitali wiosnę w Muzeum mydła i świec „Adpal” w Koźminie Wielkopolski. Podczas tej wizyty dowiedzieli się skąd pochodzi mydło – najstarszy kosmetyk na świecie oraz zapoznali się z produkcją świec. Na warsztatach, poznali techniki wykonania mydła i świec. Każdy uczestnik mógł zaprojektować, ozdobić swoją świeczkę i oczywiście zabrać ją do domu.

Na koniec wycieczki uczniowie mogli kupić piękne świeczki, mydła w sklepiku firmowym. Wpisaliśmy się również do księgi pamiątkowej.

Opiekunkami wyjazdu były panie: Elżbieta Fagasińska, Anna Konowrocka, Agnieszka Kaczkowska, Marlena Durska mama Nikoli.

E. Fagasińska

Dzień św. Patryka

Dzień św. Patryka obchodzony jest 17 marca

W naszej szkole obchodziliśmy Dzień św. Patryka ubierając się na zielono, uczniowie z klas 4-8 wykonali lapbooki poświęcone tej tematyce.



Św. Patryk założył kilka kościołów, szkół i klasztorów, a koniczyna stała się powszechnie znanym symbolem.

Patryk jest najbardziej znanym patronem Irlandii. Legenda głosi, że sprowadził chrześcijaństwo na wyspę, spopularyzował koniczynę i uwolnił Irlandię od węży. 17 marca uznawane jest za datę śmierci świętego i obchodzone jest w Irlandii od około 1500 lat. Najważniejszą tradycją obchodów dnia św. Patryka jest noszenie ubrań w kolorze zielonym.

Mówi się, że św. Patryk przy pomocy koniczyny, wyjaśnił jedność Trójcy Przenajświętszej (Bóg Ojciec, Syn Boży, Duch Święty), Celtowie wierzyli, że każdy listek koniczyny ma znaczenie, więc użycie rośliny do nauki o religii był trafionym pomysłem.



Zieleń wylewa się na ulice: włosy, ubranie, a nawet jedzenie jest zielone. Nie mówimy o szpinaku, a o bajglach, naleśnikach i piwie. Jeśli tylko użyjesz zielonego barwnika, możesz serwować jedzenie w dzień św. Patryka. Zielony szal nie kończy się na talerzu: rzeki, pomniki, a nawet resorty narciarskie są zielone. Wszystko po to, by uczcić pamięć świętego.

Poza piciem i ubieraniem się na zielono, wzięcie udziału w paradzie jest idealnym sposobem na świętowanie Dnia Św. Patryka. Co ciekawe, największe parady odbywają się poza granicami Irlandii, gdyż irlandzcy emigranci bardzo poważnie traktują święto.

Patryka to również ulubione święto dzieci. Ozdabiają domy i szkoły (a nawet monitory swoich komputerów – tapety), koniczynkami, tęczami, garnuszkami ze złotem, który jest skarbem wróżki Leprekona i noszą zielone kapelusze.

W jakim języku mówi się w Irlandii?

Język irlandzki, język iryjski

Czym się różni angielski od irlandzkiego?

Irlandzki angielski różni się od brytyjskiego angielskiego gramatyką, słownictwem oraz wymową.



Zofia Owczarek

CHRZEST POLSKI

Chrzest Polski – tradycyjna nazwa chrztu księcia Polan Mieszka I, który zapoczątkował proces chrystianizacji ziem polskich. Niekiedy uważa się go również za symboliczne wydarzenie, które było początkiem państwa polskiego i polskiego Kościoła katolickiego. Datuje się go na rok 966, chociaż nie jest to pewne, gdyż źródła średniowieczne różnią się zarówno w opisie okoliczności, w jakich doszło do chrztu, jak też podają różne daty tego wydarzenia.

W którym roku odbył się chrzest Polski?

Chrzest polski odbył się w 966 r. 14 kwietnia.

W jakim mieście odbył się chrzest Polski?

Chrzest odbył się prawdopodobnie w Wielką Sobotę - zgodnie z ówczesnym zwyczajem - w nocy oczekiwania na Zmartwychwstanie Pańskie. Znaleźiska archeologiczne sugerują, że mógł on nastąpić na wyspie **Ostrów Lednicki**, koło grodu gnieźnieńskiego, głównej siedziby rodu Piastów.

Jakie były przyczyny i skutki przyjęcia chrztu przez Polskę?

Mieszko I musiał przyjąć chrzest, by jego kraj nie stał się łupem dla innych państw, które były już schryścianizowane i tworzyły chrześcijańską wspólnotę. Poza tym, wiara w jednego Boga jednoczyła ludzi, zaś pogaństwo hamowało rozwój państwa ponadplemiennego.

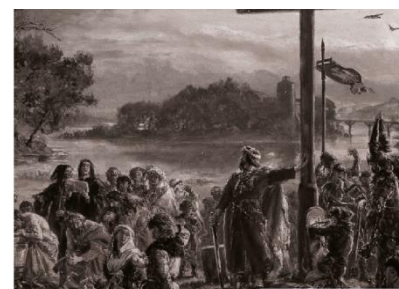
Kim był Mieszko I?

Warto pamiętać, że Mieszko I był księciem, a nie królem Polski. Koronacja na króla wiązałaby się z pełną niezależnością polskiego państwa i oznaczałaby, że zostaje on władcą z woli samego Boga. Tego zaszczytu dostąpił syn Mieszka - Bolesław Chrobry, pierwszy koronowany władca Polski.



14 kwietnia

**Święto
Chrztu
Polski**



Co dał nam chrzest Polski?

Sukces chrystianizacji ziem **polskich**.

Co zrobił Mieszko I żeby przyjąć chrzest?

Jak podaje Thietmar Mieszko I pojął za żonę córkę księcia czeskiego Bolesława, czyli Dobrawę. Kronikarz w podaje, iż to Dobrawa pracowała nad swoim małżonkiem, by nakłonić go do przyjęcia wiary chrześcijańskiej. Ten nawrócony przyjął chrzest wraz ze swoim ludem.

Jakie zmiany zaszły w kulturze polskiej po przyjęciu chrztu?

Po pierwsze - co najważniejsze – Polska została państwem chrześcijańskim. Następne zmiany to odrzucenie wszystkich pogańskich zwyczajów. Do Polski zaczęło przyjeżdżać wiele duchownych, powstało pierwsze biskupstwo, i do Polski „dostała się” łacina.

przygotowała Zofia Owczarek

Top in job – najlepszy w pracy

Powiatowy Urząd Pracy w Pleszewie zorganizował powiatowy konkurs **Top in job – najlepszy w pracy**. Konkurs skierowano do klas od IV do VIII szkół podstawowych i klas szkół ponadpodstawowych z powiatu pleszewskiego.

Tematem Konkursu było przedstawienie określonego zawodu, pokazanie grupy zawodowej, środowiska pracy, zawodu marzeń, kariery marzeń, pomysłu na własny biznes itp. w formie nagrania audiowizualnego trwającego maksymalnie trzy minuty w aplikacji Tik Tok.

Prace konkursowe uczniowie naszej szkoły wykonywali w ostatnim tygodniu lutego. Dwa zespoły z klasy VIII a nagrały dwa filmiki:

Biznes na strzelnicy sportowej.

Od zamówienia do pizzy, czyli dzień pracownika pizzerii (ten film trafił na do powiatu).

Ogłoszenie zwycięzców i rozdanie nagród nastąpiło w dniu 21 marca 2023 r. w Pleszewie.

Film nagrany w pizzerii nie został nagrodzony, ale uczestnicy: Wiktoria, Marta, Nikola, Andrzej, Maciej, Mikołaj, Patryk, Fabian i Kacper otrzymali dyplom i upominki za udział. Gratulujemy Ósmoklasistom pomysłowości, no i chęci, zaangażowania się.

Wiktoria

NA WESOŁO NA WIOSNĘ...

Mąż do żony:

- Wiosna przyszła, taka piękna pogoda, a ty męczysz się myciem podłóg. Wyszłabyś lepiej na dwór i umyła samochód.

Jasiu spotyka stonogę i mówi:

- Czemu nie byłeś na lodowisku?

- Bo zanim założyłam łyżwy przyszła wiosna.



-Szefie, dziś 21 marca, Wiosna przyszła!!!

-A to na dziś byliśmy umówieni? Ok, niech wejdzie.

-Szefie, mamy wiosnę i żona strasznie mi marudzi, że powinienem wziąć dwa dni wolnego i pomóc jej posprzątać i odświeżyć całą chałupę?

- W żadnym wypadku, Kowalski! Nie ma mowy o urlopie, chcę Cię codziennie widzieć w pracy od rana do wieczora!

-Dzięki szefie, na Pana to zawsze można liczyć!

Zima. Dwa jelenie stoją na paśniku i żują ospale siano nałożone tu przez gajowego. W pewnej chwili jeden z jeleni mówi:

- Chciałbym, żeby już była wiosna.

- Tak ci mróz doskwiera?

- Nie, tylko już mi obrzydło to stołówkowe jedzenie!

wybrał Wiktor



Spotkania zawodoznawcze dla ósmoklasistów

Uczniowie klasy VIII a celem poznania różnych zawodów spotykają się z przedstawicielami różnych zawodów.

1 marca spotkali się z **ratownikiem Maciejem Kubasikiem** celem zapoznania się z zawodem ratownika medycznego.

Ósmoklasiści dowiedzieli się, że aby móc wykonywać ten muszą najpierw zdać maturę, a potem skończyć studia licencjackie oraz odbyć praktyki zawodowe. Zawód ratownika medycznego wiąże się z ciągłym stresem, czujnością i ostrożnością, a przede wszystkim opanowaniem, ponieważ praca odbywa się często w ekstremalnych warunkach. Karetka wzywana jest w naprawdę różnych sytuacjach. Zawód ten wiąże się z dużym stresem, jednak potrafi być niezwykle satysfakcjonujący: Ratownik - ratuje życie!

W drugiej części spotkania uczniowie pod czujnym okiem Macieja Kubasika i jego kolegi po fachu Michała Kończyńskiego przeprowadzali ćwiczenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy.



Następnie spotkali się z **policjantem Michałem Pietrzakiem** celem zapoznania się z wymaganiami formalnymi, koniecznymi, by zdobyć ten zawód.

Krok po kroku — wymagania formalne:

- posiadać wykształcenie minimum średnie
- posiadać pełnię praw publicznych i mieć polskie obywatelstwo
- nie być skazanym prawomocnym wyrokiem sądu za przestępstwo
- mieć nieposzlakowaną opinię
- cieszyć się dobrym zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Konieczne są sprawność fizyczna oraz predyspozycje psychospołeczne, w tym odporność na stres i umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Pan Pietrzak odkrył przed uczniami „kulisy” trudnego, odpowiedzialnego zawodu, który

pełnię satysfakcji daje dopiero wtedy, gdy staje się służbą dla innych.

Marta

ATRAKCYJNA OFERTA PRAKTYK, PRACY

Uczniowie klas ósmych i siódmej, wzięli udział w niezwykle pasjonującym spotkaniu z naszym absolwentem Danielem Moździerzem. Obecnie prowadzi on firmę MOVIMET AIR w Józefowie, zajmującą się produkcją wentylatorów i odciągów trocin. Spotkanie miało na celu przedstawienie, uczniom klas ósmych, oferty edukacyjnej –zdobycia zawodu ślusarza-spawacza. Ten bardzo nowoczesny zakład przyjmuje kandydatów do nauki zawodu, oferując im atrakcyjne warunki do odbywania praktyk zawodowych, jak również możliwość zatrudnienia po ukończeniu szkoły. Spotkanie wzbogacone było zdjęciami i filmikami, ilustrującymi pracę w zakładzie. Mamy nadzieję, że przyszli absolwenci skorzystają z tej ciekawej oferty.

Doradca zawodowy D. Chraplak



CZERNIAK - STOP !

Poznaj ABCDE czerniaka

Czerniaki mają wiele cech charakterystycznych, które pomagają w ich rozpoznaniu



A
asymetria,
np. znamię
wylewające
się ja jedną
stronę

B
brzegi,
poszarpane,
nierównomierne,
posiadające
zgrubienia

C
czerwony,
czarny,
niejednolity
kolor



D
duży rozmiar,
wielkość zmiany
powyżej 6mm

E
ewolucja,
czyli postępujące
zmiany zachodzące
w znamieniu

SEKCJA
DERMATOLOGII
ONKOLOGICZNEJ

Akademia
czerniaka

Polskie Towarzystwo
Chirurgii Onkologicznej

znamię!
znam je?

Złote Zasady Ochrony Skóry



Unikaj słońca między
godziną 11:00 a 16:00

Unikaj
korzystania
z solarium

Noś kapelusz
lub czapkę zakrywającą
kark i uszy

Stosuj kremy
z filtrem SPF



Wybieraj odzież
zakrywającą ramiona

Noś okulary
przeciwśłoneczne
z filtrem UV

Regularnie
kontroluj znamiona
u lekarza
specjalisty

SEKCJA
DERMATOLOGII
ONKOLOGICZNEJ

Akademia
czerniaka

Polskie Towarzystwo
Chirurgii Onkologicznej

znamię!
znam je?

Akademia czerniaka

baw się DOBRZE!
#NIE spiecz RAKA

**Złote Zasady
OCHRONY
SKÓRY**

Unikaj słońca między
godz. 11:00 a 16:00

Wybieraj odzież
zakrywającą ramiona

Unikaj korzystania
z solarium

Regularnie kontroluj znamiona
u lekarza specjalisty

Noś okulary
przeciwśłoneczne
z filtrem UV

Stosuj kremy
z filtrem SPF

Noś kapelusz lub czapkę
zakrywającą kark i uszy

(Profilaktyka czerniaka)

Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym.

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3-4 godziny.)
2. Należy i owoce spożywać jak najczęściej i w jak największych ilościach.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3-4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i - częściowo - serem.
5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.

6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych.
Zastępuj je olejami roślinnymi.

7. Unikaj spożycia cukru, słodyczy i słodkich napojów.
Zastępuj je owocami i orzechami.

8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.

9. Pamiętaj o picu wody do posiłku i między posiłkami.

10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza nią.

CIEKAWOSTKI O ...

Rzeżucha siewna to roślina należąca do rodziny kapustowatych. Rzeżucha rośnie dość szybko. Po 2-3 dniach zobaczymy pierwsze kielki. Aby ładnie wyrosły musimy zaczekać około 7-10 dni.

Do Polski rzeżucha dotarła w XV wieku. Dzięki wyjątkowym właściwościom rzeżucha powinna być obecna w diecie przez cały rok.

Jest bowiem bogatym źródłem witamin, mikro- i makroelementów, zawiera witaminy A, B, C, K, PP, żelazo, wapń, cynk, mangan, jod i chrom.

Rzeżucha nie powinna być podawana osobom, które mają wrzody lub stany zapalne jelit. Osoby z chorymi nerkami również powinni unikać rzeżuchy, która wykazuje silne właściwości moczopędne. Rzeżucha natomiast zawiera dużo potasu, który potrafi znacznie obniżyć ciśnienie tętnicze krwi, zmniejszając w ten sposób ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego.

Filip

Ziemniak jest pierwszym warzywem wyhodowanym w przestrzeni kosmicznej (na promie kosmicznym).

Rok 2008 był Międzynarodowym Rokiem Ziemniaka.

Rekordowy zarejestrowany ziemniak ważył 4,98 kilograma.

Ziemniak jest najważniejszą rośliną na świecie, która nie jest zbożem i czwartą najważniejszą rośliną ogółem. *Marcin*

Bibliotekarka szkolna zaprasza...

Sara marzy o karierze pisarki i o podróżach. Daniel nie znosi historii, za to uwielbia słuchać muzyki rockowej i wyobraża sobie swoją przyszłość na scenie. Pewnego dnia Sara popada w konflikt ze złośliwą koleżanką, a Daniel naraża się na gniew nauczyciela historii. Kiedy

w szkolnej stołówce czekają na przybycie rodziców, spotyka ich coś absolutnie niezwykłego.

Z pulsującej energią dziury w ścianie wyłazi pulchny kocur, który informuje ich, że przybywa

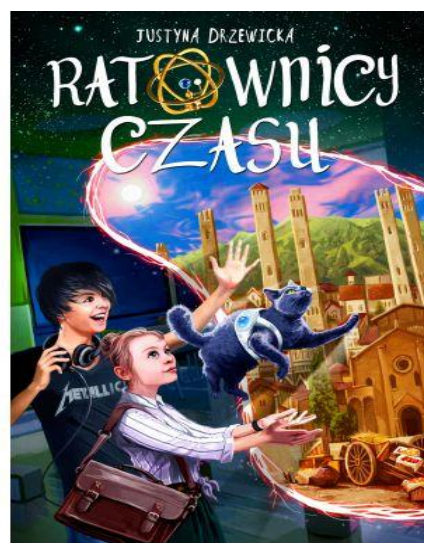
z XXII wieku, jest animaloidem i dzięki skonstruowanemu

niedawno urządzeniu może ich zabrać w eksperymentalną podróż – **PODRÓŻ W CZASIE !!!**

Wszystko wydaje się lepsze niż oczekiwanie na nieprzyjemną rozmowę z wkurzonymi rodzicami. Dwójka nastolatków i gadający kot w ciągu kilku sekund lądują w piętnastowiecznej Bolonii. Tam spotykają kogoś kogo znają świetnie z kart podręcznika do historii. Jeśli chcecie się przekonać kogo, koniecznie zajrzyjcie do książki Justyny Drzewickiej

„Ratownicy czasu” – książka czeka na Was w naszej **bibliotece**☺

B. Sobolewska



W KWIETNIU ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W PROJEKCIE:

MISTRZYNI SZYMBORSKA

Informacje u nauczycieli polonistów i u bibliotekarki.

Historie piłek

Historia piłek sięga czasów starożytnych. Używali ich Egipcjanie, Grecy, Rzymianie (harpastum) i Aztecy oraz wcześniejsze ludy mezoamerykańskie. Starożytne piłki mogły mieć postać kauczukowych kul. Współczesne piłki pojawiły się wraz z rozwojem sportu na początku XX wieku. Dzisiejsze piłki stosowane w sporcie profesjonalnym są dziełem nowoczesnej technologii.

Ciekawostki:

- Piłki kiedyś robiono z wnętrzości zwierząt lub zszywano ze skór.
- Starożytni Grecy jako pierwsi wymyślili grę w piłkę nożną. Nazywało się episkyros i była to gra polegająca na kopaniu i niesieniu piłki.
- Do 1929 roku w koszykówkę grano przy użyciu piłki nożnej.

Przykłady piłek:



-Baseball Co ciekawe, piłka do baseballa owinięta jest po kilka razy warstwą cienkiego sznurka. Tradycyjne piłki baseballowe są mocno oplatane zszytymi paskami z końskiej lub wołowej skóry. Charakterystycznym elementem piłki jest czerwony szew łączący skórzane powłoki. Po wyrzuceniu piłki, ścieg zachowuje się jak wirnik samolotu .



-Koszykówka Piłka do koszykówki to **kulista i szorstka piłka wypełniona sprężonym powietrzem**. W lidzie NBA używa się piłki o średnicy 23,86 cm. Piłki halowe wykonane są ze skóry, a te, którymi gra się na otwartych przestrzeniach – ze skóry kompozytowej. Piłka koszykowa powinna być zarówno sprężysta jak i dobrze przyczepna.



-Futbol amerykański

-Piłka ręczna



-Piłka siatkowa Piłka do siatkówki to gładka i stosunkowo lekka piłka do gry. Jest wykonana ze skóry lub ze skóropodobnego materiału. Jej masa wynosi od 260 do 280 gramów. Obwód piłki to 65-67 centymetrów.

-Piłka nożna to kulista piłka wykonana ze skóry lub innego podobnego materiału. Zazwyczaj piłka nożna wykonana jest z trzydziestu dwóch czarno-białych łat o figurach sześciokąta. Jej obwód powinien wynosić maksymalnie siedemdziesiąt centymetrów i minimalnie sześćdziesiąt osiem.

Masa piłki nie może przekraczać 450 gramów, ale także nie może być lżejsza niż 410 gramów. Przed rozpoczęciem profesjonalnych zawodów sportowych piłka napompowana jest tak, aby w jej wnętrzu panowało ciśnienie od 0,6 do 1,1 atm.



Janek

Redakcja gazetki **Wieści z nad Prosną**

63-313Chocz, ul. M. Konopnickiej 6

gazetka1995@op.pl

Skład redakcyjny:

Marta Kubasik, Karina Wysocka, Marta Wróblewska, Zofia Owczarek, Wiktor Woldański, Jan Rybarczyk;

Opiekun: Elżbieta Kornacka

English with Sissi Mouse



KONKURS RECYTATORSKI "DOBRE WYCHOWANIE WIERSZEM"

Dnia 16 marca 2023 roku odbyła się kolejna edycja konkursu recytatorskiego "Dobre wychowanie wierszem" dla uczniów klas I - III z programu "ABC Dobrego Zachowania".

Konkurs ten na dobre zagościł w kalendarzu imprez szkolnych. Kształtuje on wrażliwość na piękno języka polskiego poprzez umiejętność recytacji a przede wszystkim utrwala zasady savoir-vivre'u.

Po dwóch uczniów z każdej klasy zaprezentowało wiersze o dobrym wychowaniu przed jury w składzie: Grażyna Skątecka, Milena Owczarek, Barbara Sobolewska.

Oto laureaci:

I miejsce: Magda Matuszczak - klasa III

II miejsce: Amelia Przybył - klasa I

III miejsce: Oskar Tomczak - klasa II a,
Emilia Sokalska - klasa II b.

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

DZIEŃ ŚW. PATRYKA

17 marca w naszej szkole obchodziliśmy Dzień św. Patryka. Jest to irlandzkie święto narodowe i religijne obchodzone 17 marca, święto patrona Irlandii – św. Patryka. Dzień Świętego Patryka jest dniem wolnym od pracy w Irlandii, Irlandii Północnej, Nowej Funlandii i Labradorze oraz na Montserrat. Najważniejszą tradycją obchodów dnia św. Patryka jest noszenie ubrań w kolorze zielonym. Zielony to narodowy kolor Irlandii, nawiązujący do trawiastego krajobrazu wyspy i symbolizujący koniczynę przypisywaną tradycyjnie świętemu Patrykowi. Irlandczycy w wielu miastach organizują festyny i uliczne pochody, w których dominuje właśnie zieleń. Głównym symbolem święta jest „shamrock” (koniczyna trójlistna), która jest także jednym z symboli związanych tradycyjnie z Irlandią. Według legendy o św. Patryku, wykorzystał on tę roślinę aby wyjaśniać pierwszym irlandzkim chrześcijanom dogmat o Trójcy Świętej. Nie mogli oni zrozumieć, jak to jest możliwe, że są Trzy Osoby Boskie, a jednocześnie są one jednym Bogiem. 17 marca jest dniem śmierci św. Patryka, stąd tego dnia co roku wspomina się jego życie i dokonania.

Aby uczcić Dzień Św. Patryka uczniowie klas młodszych robili kapelusze leprechaun (skrzata z folkloru irlandzkiego) oraz grali w gry o tematyce tego święta. Dodatkowo tego dnia, w naszej szkole, zarówno uczniowie jak i nauczycieli ubrani byli na zielono.





czarny

czerwony

złoty

Flaga Niemiec

Was ist los?



Godło Niemiec

Gazetka dla uczniów Szkoły Podstawowej w Chocz – dodatek do „Wieści z nad Prosną”

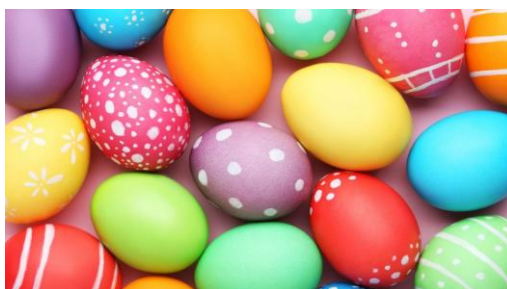
Wielkanocne tradycje i zwyczaje Niemców nie różnią się zbyt od polskich. Stodczyce i drobne upominki ukrywa zając (Osterhase), a w niedzielny poranek dzieci chętnie go szukają. Zwyczaj wprowadził życie w XVIII wieku poeta Johann Wolfgang von Goethe. Poemat „Spacer Wielkanocny” tego samego autora zachęca Niemców do przebywania na łonie natury i dla niektórych taka aktywność również należy do wielkanocnych zwyczajów.

Drzewa i bukiety dekoruje się malowanymi pisankami, a rekordowy „stroik” ozdobione jest 10 000 jajek i znajduje się w Saalfeld, w Turngii (Turyngia to jeden z 16 landów, na które podzielone są Niemcy – jak Polska na województwa).

W okresie wielkanocnym rozpala się duże ogniska, aby zapomnieć o złych wspomnieniach, chorobach i świętować powrót ciepła, nowego życia – aby również podjąć nowe postanowienia. Widowisko, w którym pięć dębowych kół wypchanych słomą, płonąć stacza się z górki, można oglądać w Nadrenii Północnej – Westfalii.

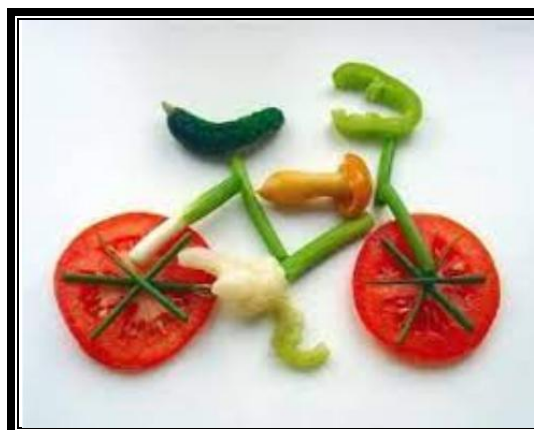
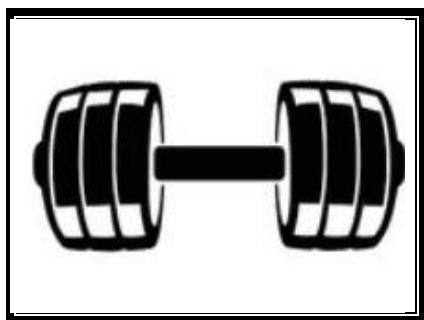
W pochodach ulicznych w Wielki Piątek (Karfreitag) przedstawiana jest męka i śmierć Jezusa, a w Wielką Niedzielę (Ostersonntag) parady konnych jeźdźców głoszą dobrą nowinę o zmartwychwstaniu. Dotyczy to szczególnie landów katolickich.

(a.w.)



FROHE
OSTERN

TRZYMAJ FORMĘ



Dodatek do gazetki szkolne o tematyce zdrowotnej. Kwiecień 2023. Opracowały: Agnieszka Kaczowska i Milena Owczarek



Specjaliści ds. żywienia od wielu lat podkreślają, iż to styl życia każdego człowieka w dużym stopniu determinuje jego zdrowie. Wiele chorób cywilizacyjnych ma podłoże behawioralne, co oznacza, iż od naszych działań zależy ich rozwój bądź skuteczne ich zapobieganie. W profilaktyce chorób, które uważane są za epidemie naszych czasów (jak cukrzyca, miażdżyca czy nadciśnienie tętnicze) ogromne znaczenie ma właściwa dieta, regularna aktywność fizyczna oraz umiejętność znalezienia właściwej równowagi między życiem prywatnym i zawodowym. Dbłość o zdrowy tryb

życia pozwala na niwelowanie negatywnych skutków stresu, który jest jedną z głównych przyczyn występowania wielu współczesnych schorzeń. W ostatnich latach rośnie świadomość społeczna, jakie znaczenie ma tryb życia w rozwoju chorób, nasze ogólne samopoczucie oraz poziom zadowolenia z życia. Z badania CBOS wynika, że podstawowy kierunek dążeń Polaków na najbliższe 5-10 lat to przede wszystkim właśnie dbałość o zdrowie (własne i członków rodziny), leczenie i pragnienie długiego życia (łącznie 38 proc. odpowiedzi). W trosce o zdrowie Polaków Instytut Żywności i Żywienia regularnie opracowuje normy żywienia, które określają ilości energii i składników odżywczych, które są wystarczające dla zaspokojenia potrzeb żywieniowych zdrowego człowieka oraz przedstawia zalecenia odnośnie spożywania określonych produktów oraz prowadzenia aktywności fizycznej. W efekcie powstaje **Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej** wraz z zasadami prawidłowego żywienia. Ponieważ codzienna dieta wpływa zarówno na rozwój intelektualny, jak i fizyczny, aby w pełni wykorzystać potencjał rozwojowy, nasz codzienny jadłospis musi być bogaty w różnorodne składniki pokarmowe zawierające odpowiednie ilości białek, węglowodanów, witamin, minerałów i tłuszczów. Kluczowe jest dbanie nie tylko o właściwą ilość tych składników w naszej diecie, ale także o ich jakość.

Zdrowe drugie śniadanie dla ucznia

1. Tortilla zamiast kanapki

Pieczyno można bardzo łatwo zastąpić razową tortillą. Pełnoziarnisty placek posmaruj dobrej jakości twarożkiem. Po jednej jego stronie ułóż 2 plastry wędliny, 2 liście sałaty, plaster żółtego sera i kilka słupków papryki. Uważaj, żeby nadzienia nie było zbyt dużo, wtedy tortilla się nie rozpadnie. Zostaw brzeg placeka posmarowany twarożkiem – posłuży jako „klej” do połączenia przekąski. Zwiń wszystko w rulon i podziel na 2-3 mniejsze kawałki.

2. Minipizze z sosem pomidorowym i warzywami

Przygotowane samodzielnie w domu minipizze przypominają te kupowane w szkolnym sklepiku, a na pewno są zdrowsze, bo wiesz, jakich składników do nich używasz. I dokładasz warzywa według uznania. Wszystkie dzieci lubią pizzę, więc nie powinno być problemu ze zjedzeniem w szkole takiego drugiego śniadania.

Składniki: 100 ml mleka, 12 g świeżych drożdży, 65 ml oliwy z oliwek, 100 g mąki pełnoziarnistej, 1/3 łyżeczki cukru, szczypta soli, 150 ml pulpy pomidorowej, 2 frankfurterki, 150 g pomidorków koktajlowych, 1/2 żółtej papryki, 1 łyżeczka ziół prowansalskich

Sposób przygotowania: Zioła prowansalskie wymieszaj z pulpą pomidorową. Drożdże pokrusz do miski, dodaj cukier i rozetrzyj. Dolej ciepłe mleko. Odstaw w ciepłe miejsce do urośnięcia drożdży na ok. 10 minut. Po tym czasie dodaj do rozczyntu mąkę i sól. Zaczynaj wyrabiać. Po chwili dodaj całą oliwę i wyrób ciasto. Ciasto rozwałkuj na grubość ok. 6-7 mm. Szklanką wytnij z ciasta kółka. Posmaruj je wcześniej przygotowanym sosem. Na sosie połóż pokrojone w plasterki kiełbaski, pomidorki przekrojone na pół i kawałki papryki. Placuszki ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do nagrzanego do 180°C piekarnika na 8-10 minut. Rumiane pizze wyciągnij z piekarnika. Przystudź i zapakuj do szkoły.

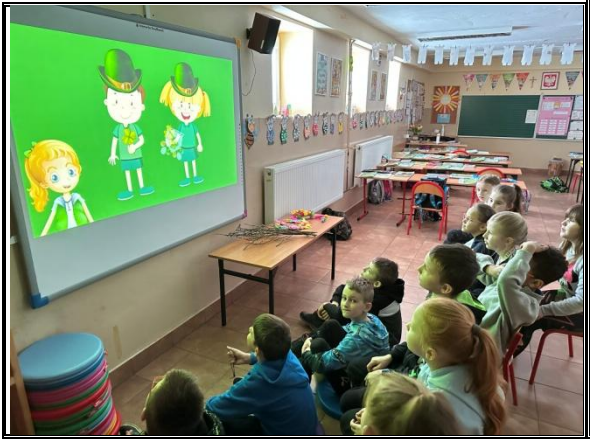
What's up?



DODATEK DO GAZETKI SZKOLNEJ. KWIECIEŃ 2023



W naszej szkole, 17 marca, obchodziliśmy Dzień św. Patryka. Jest to irlandzkie święto narodowe i religijne obchodzone 17 marca, święto patrona Irlandii – św. Patryka. Dzień Świętego Patryka jest dniem wolnym od pracy w Irlandii, Irlandii Północnej, Nowej Funlandii i Labradorze oraz na Montserrat. Najważniejszą tradycją obchodów dnia św. Patryka jest noszenie ubrań w kolorze zielonym. Zielony to narodowy kolor Irlandii, nawiązujący do trawiastego krajobrazu wyspy i symbolizujący koniczynę przypisywaną tradycyjnie świętemu Patrykowi. Irlandczycy w wielu miastach organizują festyny i uliczne pochody, w których dominuje właśnie zieleń. Głównym symbolem święta jest „shamrock” (koniczyna trójlistna), która jest także jednym z symboli związanych tradycyjnie z Irlandią. Według legendy o św. Patryku, wykorzystał on tę roślinę aby wyjaśniać pierwszym irlandzkim chrześcijanom dogmat o Trójcy Świętej. Nie mogli oni zrozumieć, jak to jest możliwe, że są Trzy Osoby Boskie, a jednocześnie są one jednym Bogiem. Jeszcze inną tradycją związaną z obchodami Dnia św. Patryka jest tradycja picia whiskey – obowiązkową szklankę whiskey zwie się „dzbanem Patryka”. Za tą tradycją stoi legenda, wedle której święty Patryk nastraszył pewną karczmarkę, która nie dolewała pełnej miarki trunku, że przez to pojawiają się w jej karczmie potwory. Wystraszona kobieta od tego czasu zawsze napełniała szklankę do pełna. 17 marca jest dniem śmierci św. Patryka, stąd tego dnia co roku wspomina się jego życie i dokonania. Aby uczcić Dzień Św. Patryka uczniowie przygotowali lapbooki tematyczne, robili również kapelusze leprechaun (skrzata z folkloru irlandzkiego) oraz grali w gry o tematyce tego święta. Dodatkowo tego dnia, w naszej szkole, zarówno uczniowie jak i nauczycieli ubrani byli na zielono.



Opracowała: Agnieszka Kaczowska